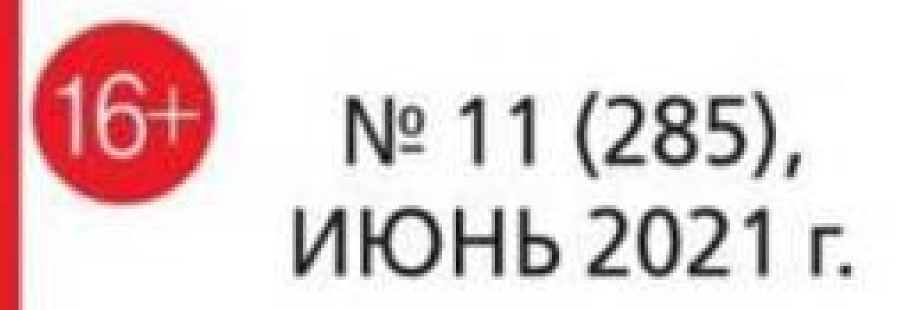
ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ

наших читателей

Толока


16+ № 11 (285), ИЮНЬ 2021 г.



Курица по-венски

7 продуктов – «друзей» загара



Лепешки с картошкой

Крупным планом: армянский лаваш



«Суп торговца»

ISSN 1993-8047
9 771993 804678
21011

С первой ягодкой!

ПРОБЛЕМЫ С ВЕНАМИ?

ОТЕКИ?

БОЛИ?

ТРОКСИМЕТАЦИН
гель для наружного применения
противовоспалительное и венотонизирующее средство
40 г

ТРОКСИМЕТАЦИН
индометацин + троксерутин гель для наружного применения
противовоспалительное и венотонизирующее средство
40 г

СИЛА 2 АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ

для снятия отека, чувства тяжести и боли в ногах

ТРОКСИМЕТАЦИН®



ИНДОМЕТАЦИН

ОКАЗЫВАЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ, ПРИВОДИТ К СНЯТИЮ БОЛИ



ТРОКСЕРУТИН

ОКАЗЫВАЕТ ВЕНОТОНИЗИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ, УМЕНЬШАЕТ ОТЕЧНОСТЬ

Спрашивайте в аптеках вашего города!
Также доступен к заказу онлайн:

apteka.ru здравсити

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Огромный плюс хозяюшек, чьи кулинарные идеи появляются в «Золотых», в том, что они не идут проторенными тропами. С интересным подходом и нелюбимая многими детьми манка уже не просто каша, а «Преображение века»! Ищите рецепт угощения для малышни и не только на стр. 8. За отменную кулинарную идею говорим спасибо ее автору, Татьяне ЛУКАШ из с. Успенское Краснодарского края. А ее дочь, малышку Дарину, награждаем званием Мисс номера!



рубрики выпуска

Наши эксперты и золотые хозяюшки


Наталья Сагулина, кулинарный блогер, г. Могилев


Алексей Маклагин, шеф-повар, г. Тула


Людмила Денисенко, диетолог, г. Донецк


Арина Карандеева, невролог, г. Воронеж


Нина Минина-Россинская, г. Киров


Екатерина Сивакова, г. Могилев


Марина Гармаш, Запорожская обл.


Татьяна Малютикова, г. Бобруйск

Наши подписные индексы:
П1198 «Почта России», 72652 «Почта Крыма»

СЛОВО РЕДАКТОРА

Хотите историю о жадности? Разгар прошлого лета, пятница, сижу в офисе, за окном — погожий денек. И тут коллега между делом «радует»: на выходные обещают проливные дожди. Но я же хотела собрать малину на даче, а зарядит ливень — и спелая ягода осыплется!.. Сажусь на телефон, пытаясь найти того, кто бы подвез меня за город, — у всех на вечер планы. Приходится после работы бежать на ближайшую электричку: не пропадать урожаю. А на даче весь малинник — ярко-красный! Только ведь собирательство — дело не быстрое. Одно ведерко наполнилось, второе... До обратного поезда полчаса, а я не могу остановиться. Жалко оставлять сладкую ягодку! Благо брат позвонил: освободился на работе и решил за мной приехать. Хоть и бурчал, что пришлось отменить рыбалку, оббирали ягоды с веток уже в четыре руки. Зато знали бы вы, какая обалденная настоечка потом получилась! А вы так же жадно ждете первого урожая?

Алена СУХАН



В этом номере



Приглашает читатель

Салаты и закуски



Первые блюда

Горячие блюда



Несладкая выпечка

Сладкий стол





Клубничное варенье с чайной розой под названием «Феечкино лакомство» ищите на стр. 10 — это умопомрачительно вкусно!

Клубника, удиви меня!

Кладете первую сладкую ягодку в десерты или варите из нее варенье? Предлагаю отчаянным кулинарам «ЗР» не ходить проторенными тропами. Уверяю, ваш внутренний гурман будет в восторге!

Салат «Зажиточный дачник»

Простой, сытный и в то же время легкий — вам точно понравится!

на 2 порции • **8-10 крупных ягод клубники • 1 отварное куриное филе • пучок руколы • горсть ядер любых орехов • 50 г сыра • 2-3 ст.л. растительного масла • 2 ч.л. красного винного уксуса • 1 ч.л. меда • 1 ч.л. французской горчицы • соль • перец**



Клубнику, мясо и руколу нарезать, выложить на тарелку. Посыпать нарубленными орехами и натертым сыром. Смешать и слегка взболтать масло, уксус, мед, горчицу, соль и перец. Щедро полить заправкой салат.

Соус «Ветра Паттайи»

У меня есть своя категория для оценки подобных рецептов: «Это понравилось моему мужу». Объясню: он совсем не гурман, вся «странная» еда в его жизнь пришла вместе со мной. И именно его любовь к традиционной кухне без изворотов — возможность оценить, насколько интересные мне сочетания покажутся вкусными и остальным.



• 300 г клубники • 100 г кетчупа • 3 ст.л. винного уксуса • 1 ч.л. копченой паприки • 1/4 ч.л. хлопьев чили • соль • перец • 3-4 ч.л. сахара

Ягоды измельчить блендером, протереть сквозь сито. Подмешать пряности, соль, сахар — учтите, клубника бывает более или менее сладкая. Отправить пюре на огонь, варить 10 мин., помешивая. Влить уксус, перемешать и оставить на плите еще на 5 мин. Перелить в миску. По мере остывания масса станет гуще. Добавить кетчуп — он «заземлит» все вкусы, сделает их глубже и подчеркнет сладость.

* **можно добавить** немного молотого кориандра и сушеного чеснока, а подавать — к мясу.

Галина АРТЕМЕНКО, г. Кропивницкий



Пряный мохито

Если в ягодный сезон у вас запланировано торжество, замените классические алкогольные напитки этим коктейлем — гости оценят!

• 5-6 ягод клубники • 3-5 листьев базилика • 50 мл мятного сиропа • 50 мл белого рома • лед • газированная вода

Выпуклой стороной ложки или барным пестиком растолочь клубнику, базилик и сироп. Переложить в бокал, добавить ром, тщательно перемешать. Заполнить бокал льдом, влить до краев газировку. Украсить веточкой базилика и кусочком клубники.

Наталья ШИЛОВА,
п. Хохольский Воронежской обл.

«Жизнь удалась!»

Вчера нам привезли ящик клубники, а сегодня купила пучок свежей мяты. Освежающий лимонад из этих продуктов прекрасен!



• 200 г клубники • 5 ч.л. сахара • 1 ч.л. лимонного сока • 1 лимон • свежая мята

Сварить сироп из клубники, сахара, сока и 1/4 ст. воды. Влить 1 л воды, процедить через сито, отжимая ягоды. Остудить, добавить кружочки лимона, веточки мяты и побольше льда.

Анна БОНДАРЬ,
г. Темрюк

Улыбнитесь!

После фразы жены: «Так хочется жареной соленой клубники», отец семерых детей потерял сознание.



Мой сын Максимка

Блюдо для детей

«Лето красное»

Чем хорош зеленый сезон — на обед можно подать малышне не просто сытное, но и ягодное блюдо. Вы только оцените, как это вкусно!

• 250 г лапши • 300 г клубники • 50 г сливочного масла • 100-150 мл натурального йогурта • веточки мяты

Лапшу сварить, откинуть на сито. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нем лапшу 5 мин. Половину клубники спюрировать блендером, заправить йогуртом. Остальную — нарезать четвертинками. Выложить горячую лапшу на тарелки, полить ягодным соусом, украсить кусочками ягод и веточками мяты.

Светлана ДЕМОЧКО,
пгт. Черниговка
Запорожской обл.



Комплимент от донжуана

ПРОВЕРЕНО ЗР РЕДАКЦИЯ

Пожалуй, сложно найти более волнующий, изысканный и одновременно до неприличия простой десерт!

• 1 кг клубники • по 90 г черного и белого шоколада • 2 ч.л. растительного масла

Ягоды вымыть, обсушить. Растопить шоколад на водяной бане, к каждому виду влить по 1 ч.л. масла: так масса будет медленнее застывать. Обмакнуть в нее клубнику. Поставить десерт в холодильник на 30-60 мин.

Ирина ДЕМЕНТЬЕВА, г. Одесса

Советы вслед

Можно нанести на ягоды рисунок, перелив часть шоколада в кондитерский мешок, украсить десерт измельченными орехами или кокосовой стружкой.

«Преображение века»

Если не знаете, как уговорить ребенка есть манную кашу, приготовьте ее по моему рецепту!

• 50 г манки • 300 мл молока • 2 ст.л. сахара • 1 ч.л. сливочного масла • 70 г клубники

Из молока и манки сварить кашу. Добавить сахар, сливочное масло и размятые вилкой ягоды. Взбить блендером, разлить в креманки, остудить.



Татьяна ЛУКАШ,
с. Успенское Краснодарского края

«Мои черничные ночи»



Готовится проще некуда: смешали, насыпали слоями в форму. Элементарно!

• 180 г манки • 150 г муки • 1 ч.л. разрыхлителя • 150 г сахара • 600 г черники • 100 г сливочного масла • соль

Смешать манку, муку, разрыхлитель, щепотку соли и 75 г сахара. Всыпать немного на дно формы, затем часть черники, сдобрить ее 1-2 ч.л. сахара. Повторить слои, последним должен быть мучной. Делайте слои не слишком тонкими: один должен покрывать другой. Полить растопленным маслом. Проткнуть пирог в нескольких местах шпажкой. Выпекать в духовке при 180 град. 50-60 мин.

Елизавета БОГОМАЗОВА, г. Петрозаводск

От пятен — ни следа!

Хитрости хозяйки

Дельный совет — на вес золота. Вооружайтесь опытом бывалой кулинарки!

Ягодные «следы» на полотенцах, скатерти, фартуке или даже одежде — настоящая проблема для хозяйки. Но кто сказал, что с ними невозможно справиться?

1 Уложите вещь в тазик или ванну, полейте крутым кипятком. Этот способ хорош для свежих пятен и не подходит для вещей, которые могут полинять.

2 Капните на пятно средство для мытья посуды, разотрите мягкой щеткой в пену. Замочите вещь в прохладной воде на час, затем прополощите в чистой.

3 Смочите область с пятном водой, выдавите на нее сок 1/2 лимона или насыпьте лимонную кислоту. Через 15 мин. сполосните в чистой воде. Этот и следующий способ — только для белых тканей!

4 На ватный диск нанесите 3%-ный раствор перекиси водорода, протрите им пятно. Или просто капните на него перекисью — исчезнет на глазах.

5 Смочите ватный диск нашатырным спиртом, обработайте загрязнение. Через 15 мин. постирайте вещь с порошком, чтобы избавиться от неприятного запаха.

6 Подогрейте глицерин на водяной бане. Смочите в нем ватный диск, протрите пятно. Подождите 30 мин., затем сполосните вещь в теплой воде. Пятна от ягод пропадут с любых тканей!

7 На старую щетку выдавите зубную пасту с отбеливающим эффектом, нанесите на пятно тонким слоем. Оставьте на 40 мин., смойте теплой водой. Если ткань цветная, обязательно наблюдайте за ее «реакцией».

8 Отлично удаляет пятна от ягод 9%-ный уксус. Смочите им пятно, затем постирайте вещь в прохладной воде с хозяйственным мылом. Повторите 3-4 раза.

9 Ягодный сок уже въелся в ткань? В емкость с водой всыпьте равное количество порошка и отбеливателя. Вскипятите, опустите в жидкость испачканную вещь. Помешивая, несколько раз доведите до кипения. Затем постирайте как обычно.

Светлана ШИК, г. Самара



«Жора Крыжовников»

Пусть этот джем не из ранних ягод, но точно самый долгожданный в моей семье!

Крыжовник перебрать, вымыть, откинуть на дуршлаг. Маникюрными ножничками состричь часть веточки с одной стороны ягоды и остатки цветка с другой. Пропустить ягоды через мясорубку, смешать с сахаром 1:1. Проварить на малом огне 10-15 мин., помешивая. Увеличить нагрев, довести массу до кипения, готовить на среднем огне 20-30 мин., не забывая помешивать. Горячий джем влить в подготовленные банки, закатать.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ, г. Киров

После закипания снимайте пену!



Феечкино лакомство

Клубничное варенье само по себе очень вкусное, но с розой — вообще нечто! Я сначала сварила одну баночку на пробу, но на следующий день поняла, что надо приготовить еще.

на банку 450 мл • **450 г клубники** • **400 г сахара** • **100 г лепестков чайной розы** • **1/3 ч.л. лимонной кислоты**

Ягоды вымыть холодной водой, обсушить, переложить в кастрюлю, засыпать сахаром. Оставить на 3-4 часа, чтобы клубника пустила сок. Поставить на плиту, с момента закипания варить 5 мин., помешивая, остудить. Розовые лепестки отделить от ложа, удалить белую часть у основания, нарезать ножницами. Варенье вновь довести до кипения, через 5 мин. всыпать лепестки, перемешать, через 3-5 мин. снять с огня. Повторно оставить до полного остывания. Затем в третий раз довести до кипения, добавить лимонку, перемешать. Горячую массу переложить в сухую стерилизованную банку, закрыть крышкой. Перевернуть до остывания, но не укутывать.



Анжела МОСТОВАЯ, г. Кременчуг

Встречай урожай!

Первые клубничку, хрусткий огурчик или горсть зеленого горошка, конечно, хочется сразу съесть. Но уже в «ЗР» № 12 запустим постоянную летнюю рубрику с сезонными заготовками. Подписывайтесь, чтобы не пропустить!

«Французский поцелуй»

Этот летний пирог станет отличным завтраком или десертом. Галета получается с хрустящей блинной корочкой и мягкой, нежной начинкой.

для блинов • **2 яйца** • **6 ст.л. муки** • **200 мл молока** • **2 ст.л. сахара** • **2 щепотки соли** • **2 ст.л. растительного масла**
для начинки • **220 г клубники** • **120 г сметаны** • **1 яйцо** • **2 ст.л. сахара**

Яйца взбить с сахаром и солью. Всыпать муку, добавить молоко, последним подмешать масло. Накрыть миску с тестом полотенцем, оставить на 1/4 часа в теплом месте. Испечь на сковороде 4 тонких блина. Нарезанную клубнику смешать со сметаной, сахаром и яйцом. Выложить в форму блины внахлест «цветочком» так, чтобы края выходили за стенки. Влить на основу начинку. Подвернуть края блинов, формируя классическую галету. Выпекать в духовке при 180 град. 15-20 мин. Дать пирогу немного остыть, только после этого выложить его на тарелку.



Маргарита ПИРКО,
г. Санкт-Петербург



Панакота «Половинка моя»

Классический итальянский десерт, дословно переводится как «вареные сливки», но подается холодным. Случай, когда союз простых и доступных ингредиентов рождает неповторимую алхимию нежнейших ароматов.

- **250 мл сливок**
- **50 г сахара**
- **5 г желатина**
- **ванилин**
- **клубника**

Желатин распустить по инструкции на упаковке. В кастрюлю влить сливки, всыпать сахар и ванилин. На среднем огне, помешивая, подогреть, но до кипения не доводить — понадобится около 4 мин. Добавить распущенный желатин. Влить массу в подготовленные баночки. Уложить каждую на бок так, чтобы слой застыл под углом. Дополнить десерт нарезанными ягодами.

Любовь КРУГЛИКОВА, г. Милан, Италия,
в «Инстаграме» @vkusno_tour

Это интересно!
Мадам Тальен, знакомая Наполеона, принимала ванну с нарезанной клубникой, чтобы ее кожа сияла и была упругой.



8 способов развить вкус

Простые правила помогут вам стать настоящим гастрогурманом!

Главное — внимание

Хватит совмещать обед или ужин с просмотром сериала или пролистыванием соцсетей. Относитесь к приему пищи не как к процессу для обеспечения сытости, сфокусируйтесь на блюде.

Жуйте тщательнее

В детстве мы часто слышали, что еду нужно хорошо разжевывать. И это правильно, причем не только для безопасности и лучшего переваривания пищи. Наспех проглоченные кусочки не раскроют вкусовой потенциал!

Скажите «да» новому

Смелее пробуйте новые продукты! Достаточно граммулечки, чтобы рецепторы языка передали полную информацию о вкусе в мозг. Это поможет вам в будущем отчетливо чувствовать данный ингредиент в целом блюде.

Меньше соли

Как бы странно ни звучало, она притупляет оттенки вкуса. Всего на 7 дней откажитесь от этой специи — пусть в первое время будет сложно, после вы совершенно по-новому распробуете привычные продукты.

Техника дыхания

Проведите эксперимент: как только положите кусочек еды в рот, перестаньте на 5 секунд дышать носом. А затем сделайте легкий вдох. Именно в этот момент вы узнаете все о блюде, которое едите в данный момент.

Нет курению и алкоголю

Вредные привычки мешают нормальной работе вкусовых рецепторов и нервных окончаний. Разберитесь, вы все-таки хотите получать удовольствие от жизни или портить ее себе?

Чистите язык

Производители зубных щеток были правы, когда делали ставки на резиновую «терочку» с обратной стороны девайса. Чистка ей помогает избавиться и от налета, и от следов курения.

Больше воды

Утро и любой прием пищи начинайте со стакана воды. Это простое правило «смоет» с языка ненужные вкусы и разбудит рецепторы. А еще диетологи уверяют, что такая привычка позволяет запустить желудок и подготовить его к работе.

Анна МИЩЕНКО,
кулинарный блогер,
г. Киев

Тарт «Журавушка»



Если у вас есть пачка маскарпоне и любые ягоды, можно испечь удивительной вкусноты пирог к чаю.

для теста • **200 г муки** • **1 яйцо** • **1 ч.л. разрыхлителя** • **щепотка соли** • **100 г сливочного масла** • **50 г сахара**
для начинки • **250 г маскарпоне** • **300 г голубики** • **100-150 г сметаны** • **1 яйцо** • **ванилин** • **50 г сахара**

Смешать ингредиенты для теста. Распределить его по форме диаметром 20-25 см, сделав бортики. Отправить в холодильник на 10 мин. Наколоть основу вилкой, выпекать в духовке при 180 град. 10 мин. Выложить поверх коржа половину ягод, влить смесь сыра, сметаны, яйца, ванилина и сахара. Добавить оставшиеся ягоды. Выпекать пирог при 150 град. еще 45 мин.

Мария ВИСЛОБОКОВА,
г. Санкт-Петербург

* **в конце на 2-3 мин.** повысила температуру в духовке, чтобы подрумянить тарт сверху.

«Вишневый сад»

• **180 г сливочного масла** • **180 г муки** • **по 200 г сахара и творога** • **500 г вишни б/к** • **20 г желатина** • **1 пакетик сухого заварного крема** • **300 мл молока**



Охлажденное масло порубить с мукой в крошку. Добавить 50 г сахара и творог, замесить тесто. Завернуть его в пленку, положить в холодильник на час. Вишню и оставшийся сахар поставить на небольшой огонь. Желатин залить 50 мл холодной воды, оставить на 15 мин. Когда ягодный сок закипит, выключить нагрев, добавить желатин. Остудить до комнатной температуры. Тесто распределить по форме, сделать бортики, наколоть вилкой. Выпекать в духовке при 180 град. 20 мин. Приготовить заварной крем на молоке по инструкции на упаковке, остудить. На готовую основу выложить крем, затем вишню без жидкости, поставить в холодильник. Влить на охлажденный тарт вишневый сироп с желатином, вернуть десерт в холод для застывания.

Виктория ХАРИНА,
г. Ростов-на-Дону

Шаг за шагом

Кулинарный блогер Оксана Чаюн из г. Кимры рассказывает и показывает, как готовить интересные блюда с изюминкой — повторяйте!

Эскимо «Арбузный круиз»

Начало лета, первые ягоды, долгожданные десерты... Но откуда же взялся на тарелке в июне спелый и сочный арбуз? Не верьте своим глазам: это эскимо лишь внешне напоминает кусочек «большой полосатой ягоды», а на самом деле приготовлено из ароматной клубники и шпината. Особенно рецепт хорош тем, что по-летнему вкусным и освежающим десертом можно побаловать близких, даже если у вас на кухне нет мороженицы!

для клубничного слоя • **3 ст. клубники** • **1/2 ст. натурального греческого йогурта** • **ванилин** • **сахарная пудра** • **шоколад**
для шпинатного слоя • **2 горсти шпината** • **2 банана** • **3 ст.л. натурального греческого йогурта** • **ванилин** • **сахарная пудра**



Шаг 1. Для клубничного слоя в чашу блендера положить ягоды, йогурт, сахарную пудру и ванилин. Чтобы облегчить работу кухонного помощника, можно добавить 2-3 ст.л. воды. Измельчить ингредиенты в однородное пюре.

! ВМЕСТО САХАРНОЙ ПУДРЫ В КАЧЕСТВЕ ПОДСЛАСТИТЕЛЯ МОЖНО ВЗЯТЬ ЖИДКИЙ ЦВЕТОЧНЫЙ МЕД

Шаг 2. Шоколад порубить ножом, ложкой вмешать в ягодное пюре. Кусочки будут имитировать арбузные косточки. Заполнить этой массой формы для мороженого на 2/3, убрать в морозилку.



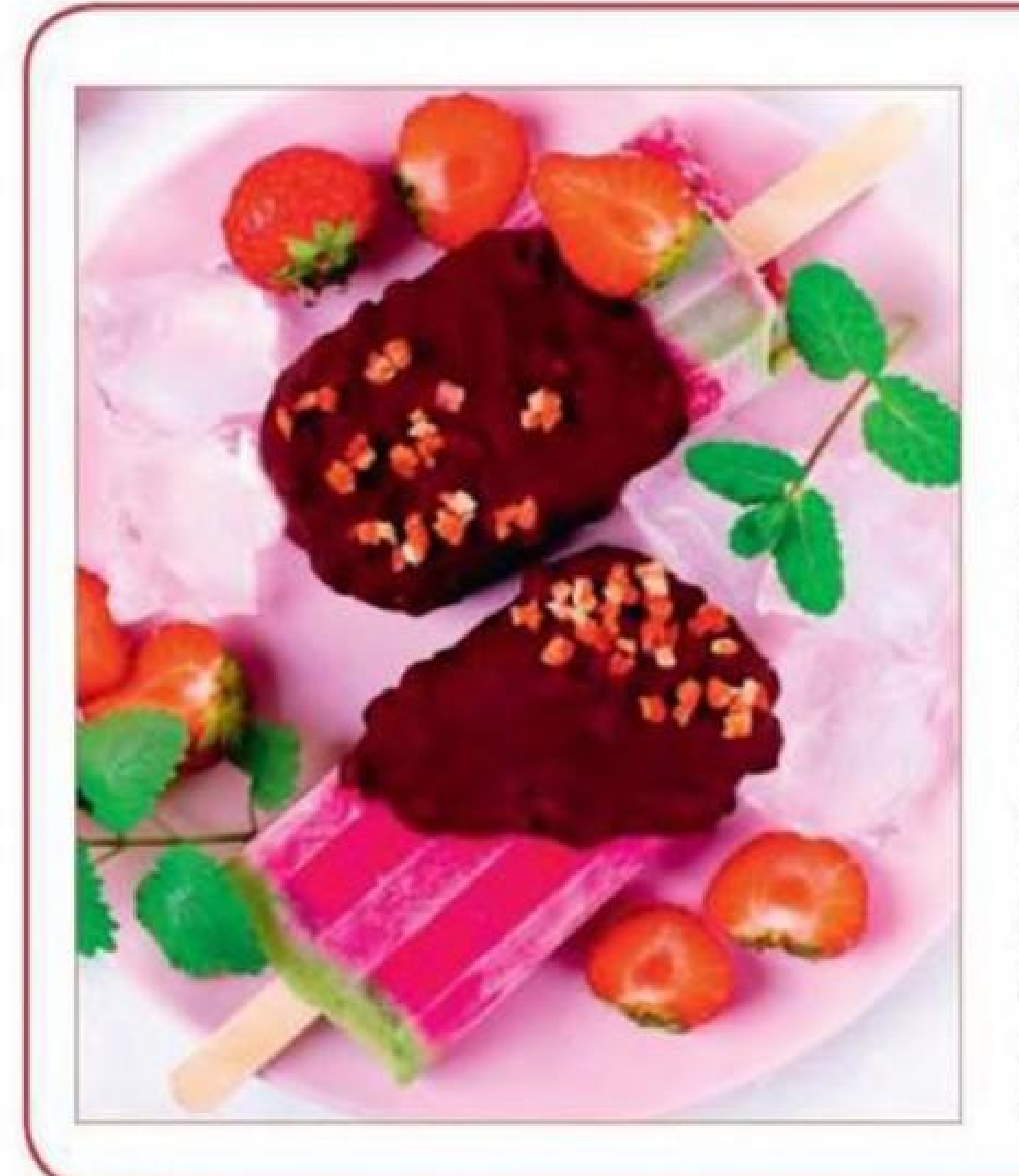
Шаг 3. Для шпинатного слоя в чашу блендера выложить все компоненты, кроме сахарной пудры, и измельчить их в гладкое пюре.

! ЕСЛИ БАНАНЫ ОЧЕНЬ СПЕЛЫЕ, ДОБАВЛЯТЬ САХАР НЕ ПРИДЕТСЯ. НУ А ЕСЛИ СЛАДОСТИ ВСЕ ЖЕ НЕДОСТАТОЧНО, ВСЫПЬТЕ В МАССУ НЕМНОГО ПУДРЫ И ВКЛЮЧИТЕ БЛЕНДЕР ЕЩЕ НА 2-3 СЕК. КСТАТИ, ДЛЯ БОЛЕЕ КРЕМОВОЙ ТЕКСТУРЫ КУСОЧКИ БАНАНОВ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПОЛОЖИТЬ В МОРОЗИЛКУ ЗА ЧАС ДО ПРИГОТОВЛЕНИЯ МОРОЖЕНОГО



Шаг 4. Выложить шпинатный слой поверх клубничного, заполняя формочки до самого верха. Вставить деревянные палочки, убрать десерт в морозилку на 3-4 часа. Перед подачей извлечь эскимо из форм.

Чтобы мороженое было проще достать, окуните нижнюю часть формочек на 2-3 сек. в горячую воду.



Советы вслед

Мороженое получается в меру сладким, с ярким вкусом клубники и легкой йогуртовой кислинкой. Однако нет предела совершенству, и любое самое вкусное лакомство можно сделать еще лучше! Растопите на водяной бане шоколад, заглазируйте в нем каждое эскимо. Затем украсьте кусочками сублимированной клубники. Получается очень нарядно! Такой десерт можно приготовить в любое время года, взяв замороженные клубнику и шпинат. Но самое ароматное лакомство, конечно же, получается из свежих ягод, созревших под лучами ласкового солнышка.

Ватрушка от Надюшки

для теста • **200 г маргарина • 3 ст. муки • 1/2 ст. сахара • 18 г разрыхлителя • ванилин**

для начинки • **500 г клубники • 600 г творога • 1 ст. сахара • 3 яйца • ванилин**

Смешать муку, сахар, разрыхлитель, ванилин. Добавить кубики маргарина, растереть в крошку. Отдельно смешать творог, сахар, яйца и ванилин. Высыпать в форму половину теста, разровнять, сверху распределить начинку. Уложить на нее ягоды, посыпать оставшейся крошкой. Выпекать в духовке при 200 град. 35-40 мин.

Надежда СПИРИДОНОВА, г. Сызрань



Пирог «Карусель»

на форму диаметром 20 см • **250 г готового слоеного бездрожжевого теста • 250 г творожного сыра • 100 г сахарной пудры • ягоды**

Тесто раскатать в пласт, вырезать из него круг диаметром 23 см. Сыр смешать с сахарной пудрой, выложить равномерным слоем на тесто, не доходя до края 2-3 см. Присыпать 2/3 ягод, часть отложить. Выпекать пирог в духовке при 200 град. 35-40 мин. Готовый украсить оставшимися ягодами.

Анна КУРЗАЕВА, г. Ульяновск



«В пяти средних ягодах клубники столько же витамина С, как в крупном апельсине»

Моя история

Шелковица и герой двора

Помню, когда была маленькой, летом гостила в южном городе у бабушки. В ее дворе росла раскидистая шелковица с черными, как смоль, ягодами. Даже воздух рядом был сладким до одури. Магнит! Мало кто мог ловко забраться на дерево, а я — запросто, конечно, не так высоко, как старшие... Ведь там, под солнцем, были самые вкусные ягоды! А как-то расхрабрилась, залезла под завистливые охи малышни почти на самую макушку... И уже под свои крики летела вниз, считая спиной ветви. Потом ходила как мумия в бинтах — герой двора с фиолетовым от ягод ртом...

Раиса АЛЕКСИНА, г. Могилев

Королевский омлет

Именно так переводится название австрийского блюда кайзершмаррн. Подавайте его с черникой, земляникой, ломтиками сочных фруктов, изюмом, орехами, яблочным пюре, повидлом из слив, ванильным сиропом. Вкусно, как ни крути!

• 4 яйца • 140 г муки • 200 мл молока • 1 апельсин • 1 лимон • 3 ст.л. изюма • 2 ст.л. жирных сливок • 1 ст.л. сахара • щепотка соли • 1 ст.л. сахарной пудры • 30 г голубики • 50 мл сахарного сиропа

Мелкой теркой снять цедру с цитрусовых, затем выжать из фруктов сок. Замочить в нем на полчаса вымытый изюм. Желтки растереть с сахаром и солью. Влить молоко, всыпать просеянную муку. Замешать тесто, последними добавить сливки. Белки взбить в крепкую пену, подмешать к основной массе.

Влить тесто в смазанную маслом форму. Посыпать изюмом и цедрой. Когда омлетный блин испечется с одной стороны, перевернуть его и слегка обжарить с другой. Затем взять две вилки, с их помощью разделить кайзершмаррн на кусочки и еще немного подрумянить. Разложить десерт в тарелки, посыпать сахарной пудрой, украсить голубикой. Подавать к столу горячим с сиропом.



Вероника ПОЛИЕНКО,
г. Санкт-Петербург

*** чтобы сироп был ароматнее,** можно сдобрить его молотыми корицей и кардамоном.

В чем сила, сестра?

малина уменьшает головную боль
смородина хороша для сердца
черника улучшает зрение
черешня нормализует давление
клубника усиливает иммунитет
голубика защищает от радиации
клюква не допускает онкологии
крыжовник налаживает пищеварение
земляника стабилизирует гормональный фон
ежевика укрепляет нервную систему
брусника приумножает стрессоустойчивость





Редкая хозяюшка не видела в продаже тонкий армянский лаваш. Чем он хорош и почему этот продукт стоит ввести в свой рацион, знает невролог, ассистент кафедры анатомии человека ВГМУ им. Н. Бурденко Арина Карандеева из г. Воронежа.

«Исхудавший» брат батона

Лаваш — один из древних видов хлеба родом с Ближнего Востока. Пекут его в специальной печи — тандыре. Для теста берут самые простые ингредиенты — воду, соль и муку.



5 причин полюбить лаваш

- Если дрожжевой хлеб вам противопоказан из-за сахарного диабета, кишечных и желудочных заболеваний, замените его лавашем: в нем дрожжей нет.
- Низкая калорийность — в 100 г лаваша всего 236 ккал. Отлично для тех, кто следит за фигурой. К тому же лепешки более плотные, насытитесь ими вы куда быстрее, а значит, меньше съедите.
- Также в лаваше по сравнению с обычным хлебом куда меньше сахара.
- Зато есть витамины, молочнокислые бактерии, калий, магний и фосфор.
- Производители более привычных нам хлебобулочных изделий добавляют в их состав красители, ароматизаторы, консерванты, рафинированную муку, чтобы повысить срок хранения продукции, усилить ее вкус и аромат. А еще масла, которые при повышенных температурах выделяют канцерогены. Постный лаваш со скромным составом и тут обошел «конкурента»!



Армянский лаваш

Попробуйте приготовить его сами — и вы больше не захотите есть покупной!

НОВЫЙ АВТОР

• 200 мл воды • 3 ст. муки • 1 ч.л. соли

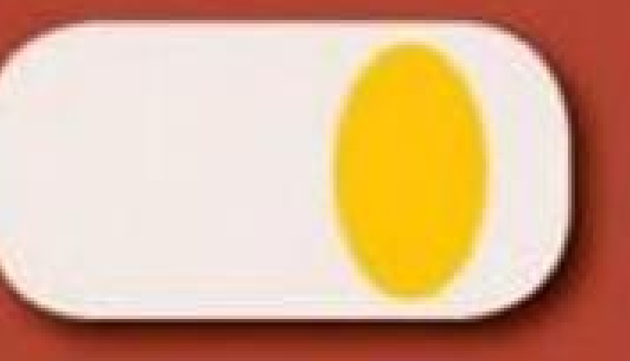
Соль смешать с мукой, всыпать в миску горкой. В центре сделать углубление, влить в него теплую кипяченую воду. Замесить мягкое тесто — достаточно упругое, но не тугое. Раскатать его в пласт толщиной буквально 1-2 мм. Выложить на застеленный пергаментом противень. Выпекать лаваш в духовке при 250-300 град. 12-15 мин. Достать, накрыть влажным полотенцем и оставить на 10 мин.

Марина СОФЬЯНЧУК, г. Кропивницкий

Идеальная шаурма

Кому понравится, когда лаваш с начинкой разваливается в руках? Запоминайте 5 шагов к идеалу!

1 выложите на лист лаваша начинку



2 накройте ее до половины лавашем



3 продложайте сворачивать рулет



4 одну из боковых сторон подверните внутрь

5 сверните рулет до конца Готово!

Пирог «Любимчик»

Вкусный, ароматный, нежный. Обещаю, он полюбится всей семье!

• 150 г кабачка • 110 г сыра • 60 г бекона • 100 г тонкого лаваша • 3 яйца • зелень петрушки • соль • перец

Кабачок натереть на крупной терке, жидкость не сливать. Всыпать в массу натертый сыр и нарезанный соломкой бекон. Лаваш порвать на кусочки, петрушку порубить. Соединить подготовленные продукты, добавить яйца, соль, перец. Выложить «тесто» в форму. Выпекать пирог в духовке при 180 град. 35-40 мин.

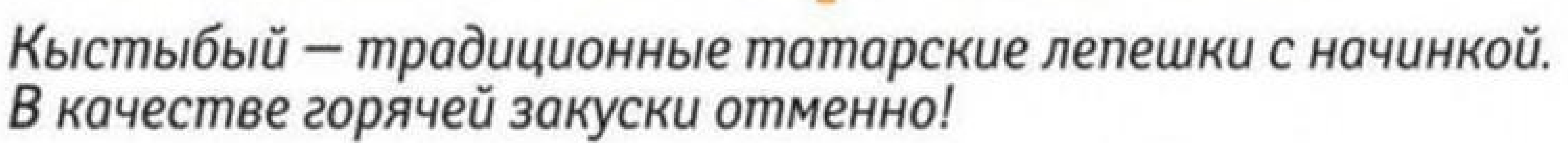
Арина КАРАНДЕЕВА, г. Воронеж, в «Инстаграме» @krasivo_gotovim

* **по желанию** добавить в состав 1 дес.л. песто и измельченный зубчик чеснока.



Лепешки с картошкой





Кыстыбый — традиционные татарские лепешки с начинкой. В качестве горячей закуски отменно!



для теста • **2-2,5 ст. молока • 5 ст. муки • 1/4 ч.л. соли • 1 яйцо • 30 г сливочного масла**

для начинки • **1 кг картофеля • 150 мл молока • 50 г сливочного масла • луковица • соль • перец**

К молоку добавить растопленное масло, соль и взбитое яйцо. Всыпать просеянную муку, замесить тесто. Сформовать из него колобок, прикрыть его полотенцем на 15 мин. Картофель отварить. Лук спассеровать на сливочном масле, подмешать вместе с теплым молоком к картофелю (отвар слить). Добавить соль, перец, спюрировать, затем взбить миксером в пышную массу. Тесто разделить на небольшие кусочки, каждый раскатать в круг. Обжарить лепешки на разогретой сковороде без масла. Горячими сложить пополам, оставить на 10-15 мин. под полотенцем. Каждую заготовку начинить 2-3 ст.л. картофельной массы. Обжарить кыстыбый на сухой сковороде по 2-3 мин. с каждой стороны, затем смазать маслом.

Екатерина ФЕДЮК,
г. Санкт-Петербург



Мнение золотой хозяюшки. Тесто для этих лепешек получится нетугим, но больше муки добавлять не стоит. Если же колобок будет прилипать к рукам, обваляйте его в небольшом количестве муки. **Екатерина Сивакова**

«Чистое здоровье»

Не только полезно, но и вкусно — что уж скрывать...



• 1/2 крупного корня сельдерея • 2 средние моркови • сок 1 лимона • 3 ч.л. меда • 4-5 веточек тимьяна • 10 горошин черного перца • 1/2 ч.л. соли • 2 ст.л. оливкового масла • 1/2 ст. светлого изюма • 5-6 ядер грецких орехов

Сельдерей и морковь очистить, натереть (у меня терка для моркови по-корейски). Изюм ошпарить кипятком, обсушить. Черный перец, соль и листики тимьяна растолочь в ступке, сдобрить лимонным соком, медом и маслом. В миску переложить сельдерей, морковь и изюм, полить заправкой, перемешать. Поставить салат в холодильник минимум на 30 мин., а лучше на ночь. При подаче посыпать нарубленными орехами.

Ирина ЗАВЕЗИОН, г. Одесса

спасибо!

Приготовила крабовые палочки по-новому вслед за Александром СЛОБОДИНЫМ из г. Кирова (был в «ЗР» № 6, 2021 г.). Закуска вышла очень вкусной!

Ольга ШЕХ, г. Минск

«Солнечный Ташкент»

Сочный, пикантный, освежающий и в то же время сытный. Приготовьте — и он станет хитом вашего обеда.



Зеленую редьку очистить, натереть на терке для моркови по-корейски. Сложить в миску, посолить, залить холодной водой и оставить на 15 мин., чтобы ушла горечь, затем жидкость слить. Огурец натереть так же, отжать лишнюю жидкость. Сваренную телятину нарезать соломкой. Смешать с огурцом, редькой — каждого ингредиента должно быть равное количество. Заправить салат любимым соусом. Это может быть смесь майонеза с греческим йогуртом либо сметаной. Или майонез с натертыми 1-2 зубчиками чеснока и нарубленной петрушкой.

Анастасия ВУККЕРТ,
г. Ростов-на-Дону



можно добавить в состав измельченное вареное яйцо.

НИКАКИХ БАНАЛЬНОСТЕЙ!

Заправляете салат майонезом? А ведь проще простого приготовить соус куда интереснее, вкуснее и полезнее!

Возьмите за основу натуральный йогурт без добавок и подмешайте к нему ингредиенты на выбор:



- готовую горчицу и нарубленный базилик
- измельченный чеснок и натертый сыр
- нарубленные корнишоны и петрушку
- нарезанные помидоры, чеснок и петрушку
- размятый авокадо и лимонный сок



Банкуем щавель

Успейте поймать момент, когда он еще нежный и молоденький — зимой сварите суп и вспомните о теплых деньках!

- **1 кг щавеля**
- **2 ч.л. соли**

Щавель вымыть, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, нарезать. В кастрюле довести до кипения 500 мл воды, добавить соль и зелень, проварить 5 мин. Затем разложить щавель в стерилизованные банки, закатать прокипяченными крышками, перевернуть, укутать до остывания. Перенести заготовку на хранение в прохладное место.

Валентина ОРЛОВА,
г. Могилев.
Фото Ирины САВОСИНОЙ

«Золотой век»

Изысканная закуска понравится настоящим гурманам.



- 350 г вареного куриного филе • 1 вареное яйцо • по 50 г твердого и сливочного сыра
- 15 виноградин • щепотка белого перца
- 1/4 ч.л. сушеного чеснока

для оформления • 3-4 вареных желтка

Мясо мелко нарезать. Добавить к нему натертые на средней терке яйцо и твердый сыр. Следом — сливочный сыр, чеснок и перец. Перемешать. Скатать из этой массы шарики, спрятав внутри по виноградине. Обвалять в натертых желтках.

Светлана ЛУЦЕНКО, г. Черкассы

Советы вслед

Виноград берите без косточек. Запанировать шарики можно и в натертом сыре, и в измельченных орехах.

Моя история

«Свистать всех наверх!»

Помню, учился я на первом курсе университета. Родители отправились на майские на дачу, а меня с собой не взяли — хотя ценных указаний оставили целую кучу. Тут вам и хорошенько подготовиться к занятиям, и гостей не звать, и не шуметь. Нетрудно догадаться, что, как только закрылась дверь, план изменился на противоположный... И через пару часов, когда пацаны уже порядком окосели от «пенного», а на стену сигаретного дыма в кухне можно было топор вешать, черт меня дернул выглянуть в окно. А там — родительский жигуленок хитро блестит на солнце фарами! Причем уже закрытый, рядом никого — значит, скоро зайдут домой...

Как по тревоге началась уборка: одни прятали «запрещенку» и мыли посуду, вторые махали полотенцами для ускорения вентиляции, третьи просто суетились и мешали остальным. Через 3 минуты квартира блестела, на столе стояли чай и печенье, гости резко стали серьезными и собранными. Благодать! Проходит 5 минут, 10, 15. И тут до меня доходит, что родители поехали не на нашу дачу, а на дядькину, причем на его машине...

Антон СТАРЦОВ, г. Гродно

«Морская жемчужина»

Супы на мясном или рыбном бульоне — классика жанра. А попробуйте приготовить главное блюдо обеда на основе морепродуктов — тех же мидий! Первое получится не менее сытным и аппетитным.

• 1,5 л куриного бульона • 300 г замороженных мидий • банка консервированной белой фасоли • луковица • 1 морковь • зелень петрушки • соль • перец

Смешать натертую морковь и мелко нарезанный лук, подрумянить на растительном масле. Добавить мидии, готовить еще 5 мин. Переложить зажарку в бульон, варить 10 мин. Подмешать фасоль вместе с жидкостью, мелко нарезанную петрушку, посолить, поперчить. Варить 5-7 мин., затем дать супу настояться под крышкой 20-25 мин.

Тамара КЛЕПОВА,
г. Ростов-на-Дону



Это интересно!

Створки раковин этих моллюсков открыть ой как непросто, а потому в Японии издавна мидии считают символом двух любящих, неразрывно связанных людей. И даже в наше время ни одна свадьба в Стране восходящего солнца не обходится без традиционного супа из моллюсков.

А в «ЗР» № 12 мы припасли для вас рецепт сытного лагмана – особенно оценил удачный эксперимент нашей хозяюшки ее супруг. Не пропустите: это ведь настоящий знак качества!

Суп торговца скотом из Тапеи

БЛЮДО С ОБЛОЖКИ

Кулинары уверяют, что этот рецепт относится к венгерской кухне. Блюдо чем-то напоминает гуляш, во всяком случае, количеством мяса точно. А еще суп интересен тем, что, помимо других вкусностей, в него кладут клецки, которые сначала варят, а потом... обжаривают. И это делает блюдо вообще бомбическим!

• 500 г свинины • 1 морковь • 100 г корня сельдерея или петрушки • крупная луковица • 50 г замороженных грибов • 1 сладкий перец • 1 крупный помидор • петрушка • соль • перец • паприка

для клецек **• 100 г муки • 1 яйцо • 1 ч.л. воды • 50 г сливочного масла • соль**

Мясо нарезать кубиками по 2-2,5 см, лук, сельдерей или петрушку, сладкий перец, помидор и грибы — мелко, морковь — соломкой. Подрумянить свинину на сковороде с растительным маслом. Добавить лук, морковь, сельдерей, жарить 2-3 мин. Положить сладкий перец и помидор, потушить на среднем огне 5 мин. Переложить зажарку в кастрюлю с 1,5 л горячей воды или бульона. На сковороде обжарить грибы, ссыпать в кастрюлю. Добавить соль, перец и паприку. Варить до готовности всех компонентов.

Из муки, щепотки соли, яйца и ледяной воды замесить крутое тесто. Скатать его в шар, завернуть в пленку и оставить на 20 мин. Сформовать клецки, отварить их в подсоленной воде до всплытия. Готовые обжарить на сливочном масле. Можно подавать суп, добавив поджаренные клецки в каждую тарелку. Или сразу же всыпать их в кастрюлю.

Лариса КОНОНЧУК,
г. Острог



Мнение шеф-повара. Отличное блюдо для сытного и неспешного обеда! Фокус с обжаркой дает супу не только вкус, но и дополнительный бонус: в жидкости подрумяненные клецки не разбухают. Правда, с помидора я бы снял кожицу, а для баланса добавил в суп щепотку сахара и немного кориандра. **Алексей Маклагин**



Чтобы добиться красивого, ровного загара, иногда недостаточно регулярно принимать солнечные ванны или пользоваться специальными кремами. Важным фактором является правильная диета. Кроме того, особый рацион питания дополнительно защитит кожу от вредного излучения. Обо всем по порядку — диетолог Людмила Денисенко из г. Донецка.

7 продуктов — «друзей» загара

Есть определенные продукты, которые стимулируют выработку меланина и сохраняют бронзовый цвет кожи на более длительное время. К тому же летом любителям пляжного отдыха особенно важно защитить кожу от преждевременного старения, сберечь здоровье волос и ногтей — и тут без «помощников» никак не обойтись. А это: витамины D и E, аминокислоты тирозин и триптофан, бета-каротин, селен, ликопин.

Все эти элементы содержатся в продуктах питания, поэтому своим рационом можно помочь коже получить красивый загар.

Морковь

Благодаря большому количеству бета-каротина помогает сохранить загар. Особенно эффективен морковный сок — этакий концентрат нужных веществ. Перед принятием солнечных ванн советую съесть 2 моркови или выпить стакан свежевыжатого сока.

Персики

Содержат калий, железо, бета-каротин, витамины C, PP, группы B. Способствуют выработке пигмента меланина, предотвращают появление ожогов, защищают кожу от ультрафиолетовых лучей, обеспечивают ровный загар.

Виноград

Богат витаминами A, PP, C и группы B, а также аскорбиновой кислотой. Мощный антиоксидант предотвращает кожные заболевания, убивает раковые клетки, укрепляет иммунитет и позволяет сохранить оптимальный водный баланс.

Томаты

В их составе — ликопин, витамины группы B, минералы. Они предот-

вращают окисление и обеспечивают профилактику рака кожи. Ускоряют появление загара. Выпивая всего 60 мл томатного сока в день, вы обеспечите организму такую же защиту от УФ-лучей, как солнцезащитный крем с низким уровнем SPF.

Шпинат
Бета-каротин, витамины PP и C, лютеин сохраняют загар на коже на более длительный срок, защищают от вредного воздействия ультрафиолета. Салат из свежей зелени позволяет получить более насыщенный бронзовый оттенок кожи.

Рыба и морепродукты
Содержат витамины A, D, E, группы B, кислоты — омега-3 и 6, тирозин. Обеспечивают защиту от вредных УФ-лучей, нейтрализуют действие свободных радикалов, восстанавливают водный баланс, предотвращают сухость и шелушение кожи.

Мясо и печенка
Могут похвастаться целым комплексом микроэлементов в составе, а также тирозином. Особенно обратите внимание на говяжью и свиную печенку, красное мясо. Они стимулируют выработку меланина и помогают сохранить загар дольше.

Враги загара
А вот некоторые продукты, наоборот, замедляют процесс выработки меланина и тем самым препятствуют появлению загара. К ним в первую очередь относятся:
- соленья и маринованные овощи
- жареные блюда
- копчености, в том числе колбасы
- шоколад
- кукуруза
- петрушка
- алкоголь
- кофе и какао

Отдельно стоит сказать о цитрусовых. Они богаты витамином C. С одной стороны, он надежно защищает кожу от действия свободных радикалов, которые являются причиной ее раннего старения, но с другой — тормозит выработку меланина. Если не можете представить свою жизнь без этих фруктов, но хотите получить красивый загар, выбирайте в магазине не лимоны и апельсины, а цитрусы поярче — например, грейпфруты.

Курица по-венски

У этого блюда только название сложное — бакхендль, а готовить нежную и сочную птичку проще простого!

• 8 куриных голеней • 2 яйца • сок 1/2 лимона • 6 ст.л. муки • 6 ст.л. панировочных сухарей • соль • перец • копченая паприка • пряности

Голени вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Лимонный сок смешать с солью и пряностями. Залить маринадом мясо, оставить в холодильнике на 20-30 мин. Поочередно обвалять голени в муке, окунуть каждое во взбитые вилкой яйца, после запанировать в сухарях. Обжарить на сковороде с небольшим количеством растительного масла до золотистой корочки с двух сторон. Переложить на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло. Затем — в форму для запекания. Готовить в разогретой до 180 град. духовке около 25-30 мин.

Арина КАРАНДЕЕВА,
г. Воронеж



Улыбнитесь!

Ничто так не улучшает вкус домашних блюд, как изучение цен в ресторане.

Мнение золотой хозяюшки. Благодаря панировке мясо получится сочным и нежным, а еще очень аппетитным. То, что Арина доводит куриные голени до готовности в духовке, уменьшает количество необходимого для жарки масла. А чтобы блюдо стало ярким и по-настоящему летним, дополните его при подаче зеленью, спелыми томатами черри и солнечной долькой лимона! **Марина Гармаш**

«Просто паста»

Делюсь очень вкусным, быстрым и простым вариантом обеда.



В форму для запекания выложить кусочки феты, помидоров (черри можно оставить целыми) и грибов — свежих или замороженных. Полить оливковым маслом, добавить разрезанные пополам зубчики чеснока, если дети не любят, можно и без него. Посыпать пряностями. Отправить в духовку на 20 мин. при 200 град. Параллельно отварить в подсоленной воде пасту, откинуть на дуршлаг. Достать из духовки форму, перемешать ее содержимое с макаронами и сразу же подать к столу.

Екатерина ПАЦКЕВИЧ, г. Осиповичи

«Я почти итальянец»

Паста в Италии — наипопулярнейшее блюдо. А самый распространенный ее вид — спагетти. Только вот как их накрутить на вилку, чтобы не забрызгать соусом одежду? Следуйте правилам итальянцев.

- Помните мультик «Леди и бродяга», где два милых щенка за обедом шумно втягивали в пасть спагетти? Если едите их так же, то оставьте эту привычку исключительно для домашних забав.
- В приличных заведениях спагетти накручивают на вилку. Для этого макароны лучше начать наматывать с края тарелки, так легче их отделить от остальных. Делать это нужно медленно, чтобы не разбрызгать соус. В Италии вообще не любят спешить!
- Не оставляйте свисать с вилки длинных макаронных нитей, чтобы после отрезать их ножом или откусить. Наматывайте столько пасты, чтобы съесть эту порцию за раз.
- Никогда не просите к спагетти ложку! Помогать ею себе считается дурным тоном.
- Паста закончилась, а соус еще остался в тарелке? Сделайте «скарпетта»: соберите ароматную и вкусную массу кусочком хлеба. Поверьте, чистая тарелка — главный комплимент шеф-повару за вкусную пасту!

Любовь КРУГЛИКОВА,
кулинарный блогер, г. Милан, Италия

В Италии паста — самодостаточное блюдо, а не гарнир!

ЖУРНАЛ МАЛ, ДА СЕРДЦУ ДОРОГ

Каждый номер изданий «Самобранка» и «Наша кухня. Спецвыпуск» всегда целиком посвящен одной актуальной теме. Какие из тех, что выйдут во втором полугодии 2021 г., заинтересуют именно вас?

«САМОБРАНКА»



«ХИТ-ПАРАД ОСЕННИХ ЗАГОТОВОК»
Расскажем, как засолить помидоры в квартире, чтобы по вкусу не отличались от бочковых из погреба. Научимся готовить самое полезное варенье, соки, компоты и пюре для малышей. Поделимся рецептом квашения капусты — в том числе и без... соли!

«КАРВИНГ: 30 МАСТЕР-КЛАССОВ ДЛЯ НОВИЧКОВ»
Давно мечтали освоить технику украшения блюд из овощей и фруктов? Мы вам поможем! Вместе разберемся в основных терминах, приобретем нужные ножи и ножницы, узнаем, как максимально долго сохранить готовый декор и «распустить» цветы из лука или перца.

Наши индексы: П2382 «Почта России», 12666 «Почта Крыма»

«НАША КУХНЯ. СПЕЦВЫПУСК»

Выходит 27 июля

«СОУСЫ И ПРИПРАВЫ: ВПРОК И НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ»
С чем подать мясо и рыбу, макароны и картофель? У хорошей хозяюшки для таких случаев припасен рецепт тысяча и одного соуса: ягодного или овощного, пикантного или кисло-сладкого. А урожайным летом их даже можно приготовить впрок — поторопитесь!

Выходит 19 октября

«ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД»
Мы собрали для вас лучшие рецепты на любой вкус и кошелек, идеи съедобных подарков и угощений, которые можно приготовить хоть за месяц до торжества. Заодно узнаем у астролога, как задобрить и чего ждать от хозяина 2022-го — Черного Водяного Тигра.

Наши индексы: П2408 «Почта России», 15601 «Почта Крыма»

Португальское рагу



Нежнейшее, распадающееся на волокна мясо и ароматный соус — это и есть традиционное португальское мясное рагу молья де карне. И пусть вас не пугает длительность приготовления: оно не потребует много усилий. Нужно лишь накануне замариновать мясо, а затем потомить вместе с картофелем.

• 850 г говядины • 4 зубчика чеснока • 150 г лука • 700 г картофеля • 2 ст.л. оливкового масла • соль • перец

для маринада

• 200 мл светлого пива • 100 г помидоров • 1 ч.л. молотой паприки • 3 лавровых листа • 1 палочка корицы

Мясо нарезать крупными кусками, переложить в большую миску или контейнер. Смешать пиво и протертые помидоры, залить этой жидкостью говядину. Добавить паприку, лаврушку и корицу. Затянуть посуду пленкой или накрыть крышкой, убрать в холодильник на 8-10 часов. Чеснок измельчить пластинами, лук — полукольцами. Разогреть в большой кастрюле часть оливкового масла, ссыпать в него нарезанные овощи, жарить 1-2 мин., помешивая. Выложить мясо с маринадом, довести жидкость до кипения, перемешать, тушить под крышкой на минимальном огне 2 часа. При необходимости можно подлить немного воды. Разогреть в сковороде немного масла, выложить крупно нарезанный картофель. Посолить, поперчить, обжаривать на большом огне 5 мин., помешивая. Картошка не должна стать полностью мягкой. Переложить ее в кастрюлю с мясом, тушить 20-25 мин. до готовности. Достать из кастрюли лаврушку и палочку корицы.

Валентина МАСЛОВА,
г. Калининград

Советы вслед

Из мяса лучше всего подойдет тазобедренная часть туши или лопатка. И в оригинальном рецепте, помимо пива, говядину заливают еще белым сухим вином.

По-президентски

С этим маринадом даже самое жесткое мясо станет нежнейшим! Измельчить блендером лук — его количество должно быть равно по весу свинине. Выложить нарезанное мясо и овощную кашицу в миску слоями, поставить в холодильник на сутки. За час до жарки мясо посолить и хорошо «помассировать». Нанизывать на шампуры куски вдоль волокон, а не поперек, чтобы не прокручивались и не пригорали.

Раиса АЛЕКСИНА, г. Могилев

Завидный шашлык



Свинину нарезать кусочками, посолить. Добавить в ту же миску нарезанный полукольцами лук, тщательно перемешать. Сдобрить мясо любимыми пряностями, полить выжатым из лимона соком. Убрать в холодильник минимум на 3 часа. За 2 часа до жарки подмешать 2-3 ст.л. растительного масла и вернуть в холод. Насадить мясо на шампуры, пожарить на мангале.

Наталья ОРЛОВА, г. Нижний Новгород

ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК ХОЗЯЮШКИ

Хороший, острый, надежный нож — без него кулинары на кухне как без рук. Оцените, какого еще вам в хозяйстве не хватает?



Ножи с гладким лезвием можно точить дома самостоятельно, с выемками или зазубринами — нет, придется обратиться в мастерскую. Впрочем, подобные модели и реже используются, чем универсальные, а потому дольше остаются острыми.

Повара советуют обязательно иметь на кухне 3 ножа: шеф-нож, универсальный и для чистки овощей.

ИДЕАЛЬНЫЙ ШЕФ-НОЖ

Острый кончик — им удобно нарезать филе и резать зелень.

Широкая средняя часть для шинковки капусты и чеснока.

Тяжелое основание дает баланс, чтобы резать мясо и даже кости.

Лезвие плавно переходит на ручку, что увеличивает силу давления.

ПРИГЛАШАЕТ ЧИТАТЕЛЬ

Веселая, активная и хлебосольная хозяюшка Екатерина ХОЛОД из г. Минска уверена, что процесс приготовления еды должен приносить удовольствие. Для нашей героини это не просто домашняя работа, а своего рода медитация, которая помогает расслабиться

На кухне бразды правления Екатерина уверенно взяла в свои руки, за что ей очень благодарны муж Сергей и дочурки — Машенька и Юлечка. Расторопная хозяйка всегда позаботится о том, чтобы домашние сытно позавтракали, плотно пообедали и вечером на столе их ждал легкий, но питательный ужин.

Хорошо готовить наша хозяюшка научилась, когда молодая семья переехала жить в отдельную квартиру. «Первыми в моем блокноте с рецептами получили прописку мясо по-французски, рассольник и гуляш», — улыбается Катя. Кстати, мясо по-французски до сих пор любимое блюдо семьи. А еще муж и дочурки обожают картошку по-деревенски и блины. «Готовь хоть каждый день — с удовольствием будут есть», — уверяет кулинарочка.





Важно для Екатерины не только приготовление еды, но и ее подача. Сергей признается: «На украшение салата жена порой тратит больше времени, чем на его нарезку. Такую красоту потом даже есть жалко!» Сам же хозяин кулинарит только в одном случае: когда вернулся после рыбалки с уловом. Катя вспоминает об одной удачной вылазке на Браславщину: «Нужно было «пристроить» три огромных пакета рыбы. Мы ее и сушили, и запекали, и замораживали, часть даже коптили... Угощали потом всех друзей и родню!»

В прошлом году Екатерина решила освоить кондитерские тренды: окончила курсы по росписи пряников. Теперь ее безе, торты и другие лакомства нахваливают не только домашние, но и друзья и коллеги. Катя смеется: «Недавно приготовила детишкам цветные леденцы, выложила фото в соцсети. Так посыпалось столько заявок, что можно было кондитерскую лавку открывать».

А еще Екатерину и наше издание связывает давняя дружба: многие рецепты ее блюд были опубликованы в «Золотых». Юля и Маша всегда готовы продемонстрировать читателям мамины шедевры — значит, их точно стоит повторить!

Крошка-картошка

Самая вкусная, хрустящая снаружи и мягкая внутри картошечка по-деревенски!

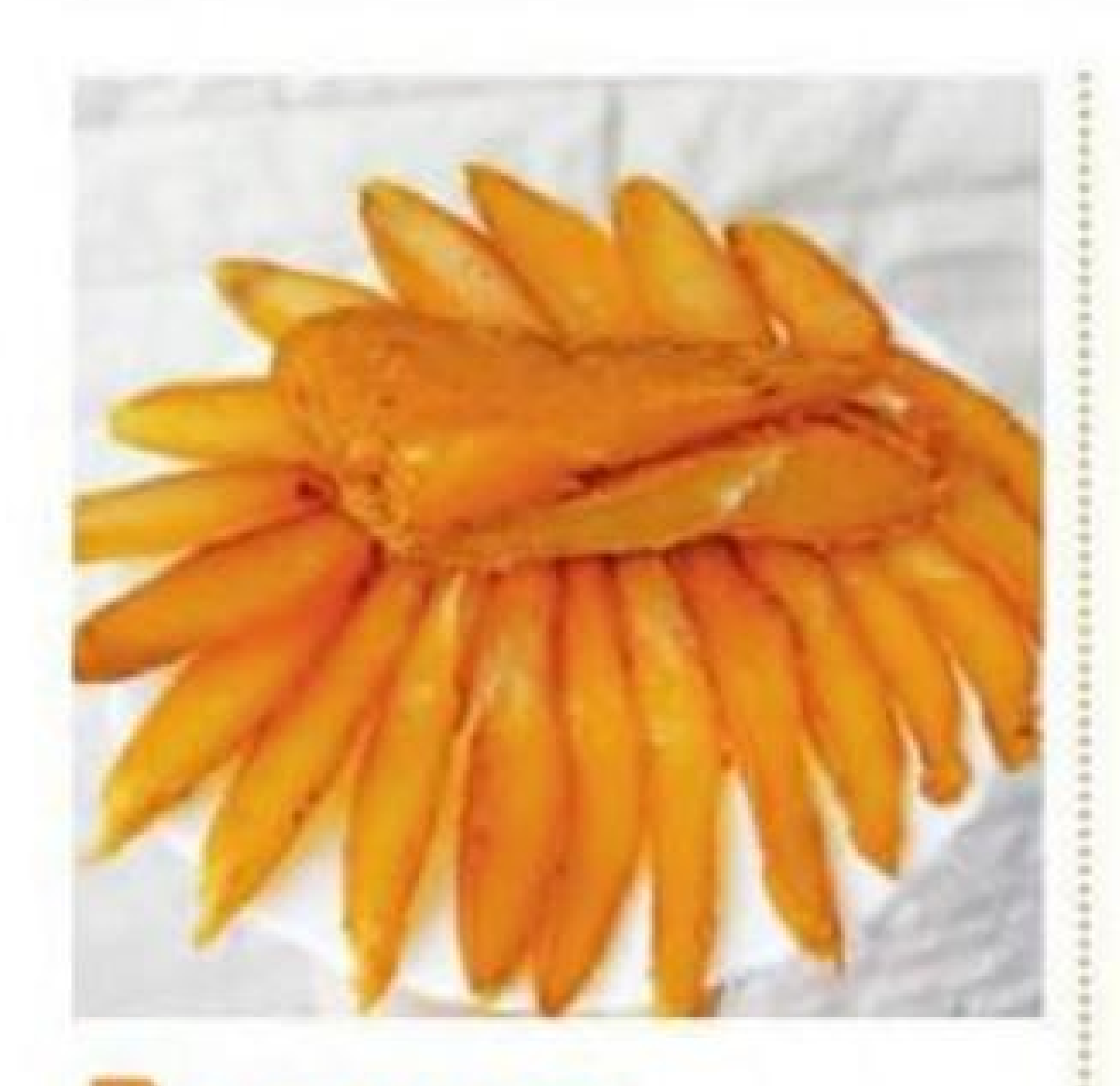


• 9-10 средних картофелин • 1/2 ч.л. соли • 1 ч.л. смеси красного и черного молотого перца • 2 ч.л. паприки • 1 ч.л. сушеного чеснока • по 1/4 ч.л. зелени укропа и базилика • 5 ч.л. растительного масла

для соуса **• 100 г сыра • 250 мл молока • 1 ст.л. сливочного масла • 1 ст.л. муки**

В сотейнике растопить масло, всыпать муку. Довести до кремообразного состояния. Струйкой влить молоко. Довести до загустения, снять с огня и добавить натертый сыр. Очищенный картофель нарезать дольками. Залить подсоленным кипятком, с момента повторного закипания воды варить под крышкой 3 мин. Слить воду, картошку остудить, подмешать к ней смесь пряностей, зелени и масла. Выложить дольки на противень.

Запекать в духовке при 220 град. 20 мин., затем при 175 град. в режиме конвекции еще 10 мин.



Вяленка к празднику

• 1 кг филе куриной грудки • по 1 ч.л. молотого перца — красного и черного • 2,5 ст.л. соли крупного помола • 2 ч.л. молотой паприки • 2 ч.л. сушеного чеснока

для обсыпки • 1 ч.л. смеси молотых перцев • 1/2 ч.л. сушеного чеснока • 2 ч.л. паприки

Филе вымыть, обсушить. Натереть смесью соли и пряностей. Положить в миску, затянуть пищевой пленкой и отправить в холодильник на 20 часов. Выделяющийся сок сливать не нужно. Затем промыть филе под холодной водой, обсушить. Смешать ингредиенты для обсыпки, натереть ими мясо. Поставить в холодильник на 12 часов. После подвесить в проветриваемом помещении на 2 суток, можно завернуть кусок в марлю.

Блинчики «Самоцветы»

Готовим с детьми

Разве можно от таких отказаться?

• 500 мл молока • 3 яйца • 1,5 ст. муки • 1 ч.л. сахара • 1/2 ч.л. соли • 2 ст.л. растительного масла • пищевые красители



Доченька Маша

Взбить яйца с солью, сахаром и 200 мл молока. Добавить просеянную муку, перемешать венчиком до однородности. Влить оставшееся молоко, взбить блендером. Последним подмешать масло. Разделить тесто на части, в каждую добавить по капле красителя. Испечь блинчики на разогретой сковороде. Свернуть, дополнив любимой начинкой.

Салат «Греческий»

За простотой приготовления — отменный вкус.

• 100 г листьев салата • 7 помидоров черри • 2 свежих огурца • луковица • 1 сладкий перец • 200 г феты • 280 г маслин б/к • 4 ст.л. оливкового масла • лимонный сок • соль • пряности

Сладкий перец без семян нарезать крупной соломкой, огурцы — половинками кружочков, лук — полукольцами. Черри разделить ножом пополам. Смешать оливковое масло, сок лимона, соль, пряности. Полить овощи соусом. На тарелку выложить зелень, сверху — нарезку, кубики сыра и маслины.





Стань звездой!
Тоже хотите стать героями рубрики «Приглашает читатель»? Напишите на нашу почту zr@toloka.com — даже расстояние этому не помеха!

Бедрышки по-французски

ПРОВЕРЕНО ЗР РЕДАКЦИЯ

Сочно, нежно и очень вкусно!

• 1 кг филе куриных бедрышек • 200 г сыра • 4 луковицы • майонез • соль • перец

Бедрышки вымыть, обсушить, развернуть в пласт, отбить, если кусочки крупные — можно разрезать пополам. Выложить на противень кожей вниз, посолить, поперчить. Дополнить мясные ломтики нарезанным полукольцами луком. Смазать майонезом, посыпать натертым сыром. Запекать в разогретой до 180 град. духовке 45 мин.

Торт «Красный бархат»

БЛЮДО С ОБЛОЖКИ

Удивляет снова и снова. Откусывая кусочек, вы ждете чего угодно, но не шоколадного послевкусия. Торт невероятно яркий и броский, единственный и неповторимый.

для теста • **250 г муки • 300 г сахара • 7 г разрыхлителя • 7 г какао • щепотка соли • 200 мл молока или кефира • 2 яйца • 130 г сливочного масла • 2 ч.л. красного пищевого красителя**
для крема • **350 г творожного сыра • 60 г сахарной пудры • 90 г сливочного масла**
для оформления • **свежая клубника и голубика**

Соединить все сухие ингредиенты для теста, добавить молоко (кефир), яйца и растопленное масло. Перемешать до однородности, последним ввести краситель.
Разделить тесто на 3 равные части. Влить одну в выстеленную пергаментом разъемную форму. Выпекать в духовке при 180 град. в режиме верх-низ 15-17 мин. до сухой шпажки. Так приготовить еще 2 коржа. Остудить, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на ночь.
Мягкое масло взбить миксером с сахарной пудрой. Добавить сыр комнатной температуры, взбить на средних оборотах до однородности. Переложить крем в кондитерский мешок, отсадить на коржи, собрать торт. Украсить ягодами.



В гостях были корреспондент Галина ШУГАЛЕЙ и фотокорреспондент Ирина САВОСИНА

Баурсаки на кефире

Традиционный хлеб тюркских народностей, символизирующий солнце. Подают баурсаки к повседневной еде, праздничным блюдам и просто к чаю.

• 2 ст. кефира • 550 г муки • 1 ч.л. соды • 1 ч.л. сухих дрожжей • 1 яйцо • 1 ст.л. сахара • 1/2 ч.л. соли • 530 мл растительного масла



Кефир слегка подогреть, смешать с сахаром, дрожжами и содой. Когда на поверхности появятся пузырьки, добавить соль, яйцо, 2 ст.л. масла и муку. Замесить мягкое тесто, чуть липнущее к рукам. Накрыть миску с ним пищевой пленкой, поставить в теплое место на час. Присыпая тесто мукой, еще раз обмять, скатать в колбаску, разрезать ножом на шайбочки. Дать им расстояться 10 мин. В казане раскалить оставшееся масло, обжарить в нем баурсаки. Готовые выложить на бумажные салфетки, чтобы впиталось лишнее масло.

Татьяна ЧУДОВСКАЯ,
г. Одесса



Мнение золотой хозяюшки. В переводе слово «баурсак» значит «стремление к родству» или «стремление к объединению». Изначально этот хлеб готовили кочевники, оттого и рецепт максимально простой — обжаренное в растопленном сале (а сейчас чаще растительном масле) кислое тесто. Оцените этот хлеб и вы и сразу поймете, почему на Востоке баурсаки любят все от мала до велика!
Татьяна Малютикова

Обед из Лотарингии



для теста • 200 г муки • 50 г сливочного масла • 1 яйцо • 50 г сметаны • 1/2 ч.л. соды • щепотка соли **для начинки** • 200 г куриного филе • луковица • 200 г брокколи • 1 помидор • соль **для заливки** • 150 г сыра • 2 яйца • 200 г сметаны • 100 г сыра • соль • пряности — орегано, петрушка, базилик, молотый перец

Муку смешать с содой, растереть с охлажденным маслом в крошку. Добавить яйцо, сметану и соль, замесить тесто. Завернуть его в пищевую пленку, отправить в холодильник на 30 мин. Затем раскатать, выложить в форму и наколоть вилкой. Выпекать в духовке при 180 град. 15 мин. Мясо и лук измельчить, обжарить. Брокколи разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде 5 мин., остудить. Смешать сметану, яйца, половину натертого сыра, соль и пряности. Выложить на выпеченную основу мясо с луком, брокколи, нарезанный помидор. Влить сливочную массу, посыпать оставшимся сыром. Выпекать в духовке при 180 град. до зарумянивания.

Наталья ШЕВЕЛЬ,
пгт. Новотроицкое
Херсонской обл.

Лучшие начинки

- бекон и сыр
- курица и грибы
- щавель со сладким перцем
- помидоры, базилик и сыр
- лук и копченый сыр
- индейка и брокколи
- копченая семга и картофель
- инжир и голубой сыр

Киш сюда!

Киш считают блюдом французской кухни. Но это не совсем так. Сегодня Лотарингия французский регион, но в Средние века эта территория принадлежала то Франции, то Германии. И в «немецкие» времена пирог готовили на дрожжевом тесте. Современный же вариант, с песочной основой, появился в XVIII веке при Станиславе Лещинском. Именно после его смерти Лотарингия была включена в состав французского королевства. А мировая слава на пирог обрушилась в 40-х годах XX века. Виной тому американские военные, освобождавшие Францию. Благодаря им рецепт пересек океан и стал необыкновенно популярен.

Тарт «Швейцарские Альпы»

Раньше считала, что сыр грюйер совершенно ужасно пахнет и вообще противный, но, к счастью, все меняется: вкус развивается, и приходит понимание прекрасного.

ХИТ сезона

для теста • **100 г сливочного масла • 200 г муки • 1 ст.л. натертого пармезана • 1 яйцо • щепотка соли**
для начинки • **900 г шпината • 20 г сливочного масла • 300 мл 33-35% сливок • 3 яйца • 220 г сыра грюйер • соль • перец • мускатный орех • арахисовое масло**

Холодное сливочное масло нарезать, положить в чашу блендера. Туда же всыпать просеянную муку с солью, пробить в крошку. Пересыпать ее в миску, добавить яйцо и сыр, перемешать. Собрать тесто в шар, пока масло не начало таять. Сразу же раскатать на присыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 1-3 мм. Переложить его в форму, распределить по дну и стенкам, излишки обрезать. Застелить основу термоустойчивой пленкой (я взяла рукав для запекания), всыпать сверху рис или любую крупу, оставить в холодильнике минимум на час. Выпекать в духовке при 170 град. 10 мин. с грузом и 5 мин. без него. Немного остудить. Шпинат нарезать, положить в сковороду со сливочным маслом, готовить под крышкой около 5 мин. — зелень должна подвять. Выложить ее в дуршлаг и хорошо отжать, чтобы практически не осталось жидкости. Дать остыть и снова отжать. В миске смешать яйца, сливки и пряности, добавить половину сыра и шпинат, перемешать. Выложить начинку в подготовленную форму, сбрызнуть ореховым маслом, посыпать оставшимся сыром и выпекать в духовке при 180 град. 30-35 мин.

Сырные страсти
Как гласит легенда, один из императоров Римской империи умер, переев сыра грюйер. Разумеется, не исключена версия, что в кушанье могли подсыпать яд, но история об этом умалчивает.

Анна ПУСТЫННИКОВА,
г. Москва

Моя история

Пирог требует!

— ...и мука ста граждан! — воскликнул сын, читая рецепт. «Зачем нам столько?» — удивилась я и тут же спросила:
— Саша, каких, граждан?
— Ну вот же, написано: «Мука — 100 гр.», а «гр.» — сокращенно «граждане»!
Ах, вот оно что. Прилежный ученик решил блеснуть знаниями. Тем временем рецепт требовал от граждан не только муку, но и сахар, соль, масло, кефир... А бедняги-то, небось, и не в курсе! И тут мне стало не до пирога. Правда, почему в некоторых рецептах ингредиенты указаны в «гражданах»? Ведь «граммы» сокращают до одной буквы «г», и только так. Может, есть тайный союз кулинаров, а я все пропустила... А вы, видя состав в «гражданах», начинаете, как я, переживать за несчастных?

Виолетта МАСЛОВСКАЯ,
г. Кривой Рог



Пирожки как у бабушки

«Познакомилась» с рецептом этого теста случайно и осталась в полном восторге. Оно отлично поднимается, а при жарке впитывает мало масла.

• 500 мл кефира • 2 ст.л. сметаны • 800 г муки • 2 ст.л. сахара • 1/2 ч.л. соли • 1 ч.л. соды • 3 ст.л. растительного масла • 1 яйцо

Примерно 500 г муки просеять в миску, добавить яйцо, соль, сахар, масло, сметану и соду. Перемешать, влить теплый кефир. Добавить еще муки, переложить тесто на присыпанный мукой стол, замесить. Оставить на 30 мин. Затем скатать в колбаску, нарезать кусочками и размять в лепешки. Положить на них начинку, сформовать пирожки. Обжарить на разогретой с растительным маслом сковороде.

Валентина ДЕЙНЕГА,
г. Самара

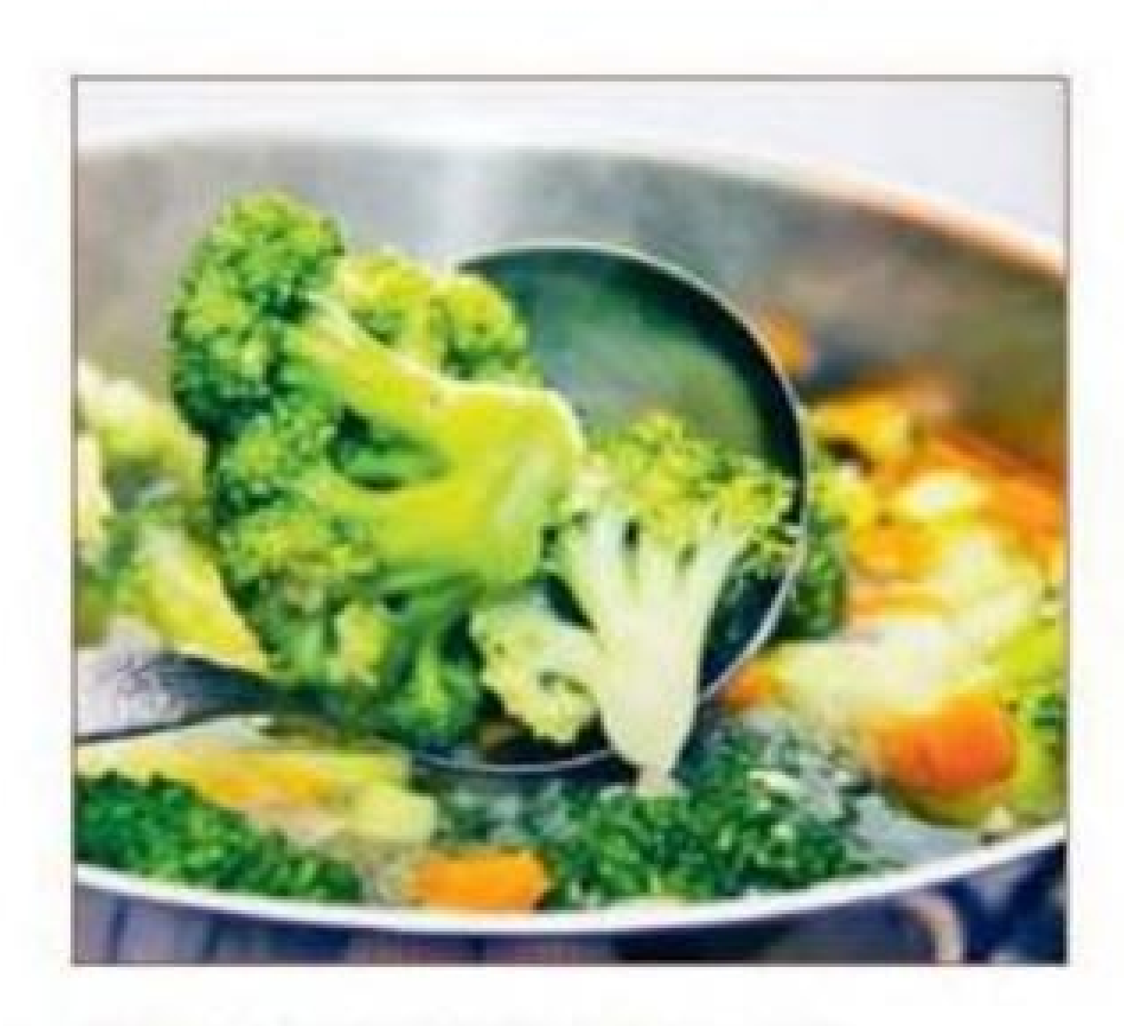
Советы вслед

Вариантов начинок тысяча и один: обжаренный фарш с луком + картофельное пюре, обжаренные грибы с луком + картофельное пюре, тушеная капуста + вареные яйца, тушеная капуста + грибы, зеленый лук + вареные яйца, вареный рис + рыбные консервы.



Нередко непонятные и замысловатые кулинарные термины приводят в замешательство даже бывалых хозяек. Но все не так страшно! Оказывается, большинство мудреных выражений поварского мира элементарны и всем хорошо знакомы. Подробный ликбез от Анны Мищенко, кулинарного блогера из г. Киева, — ниже.

Все дело — в технике!

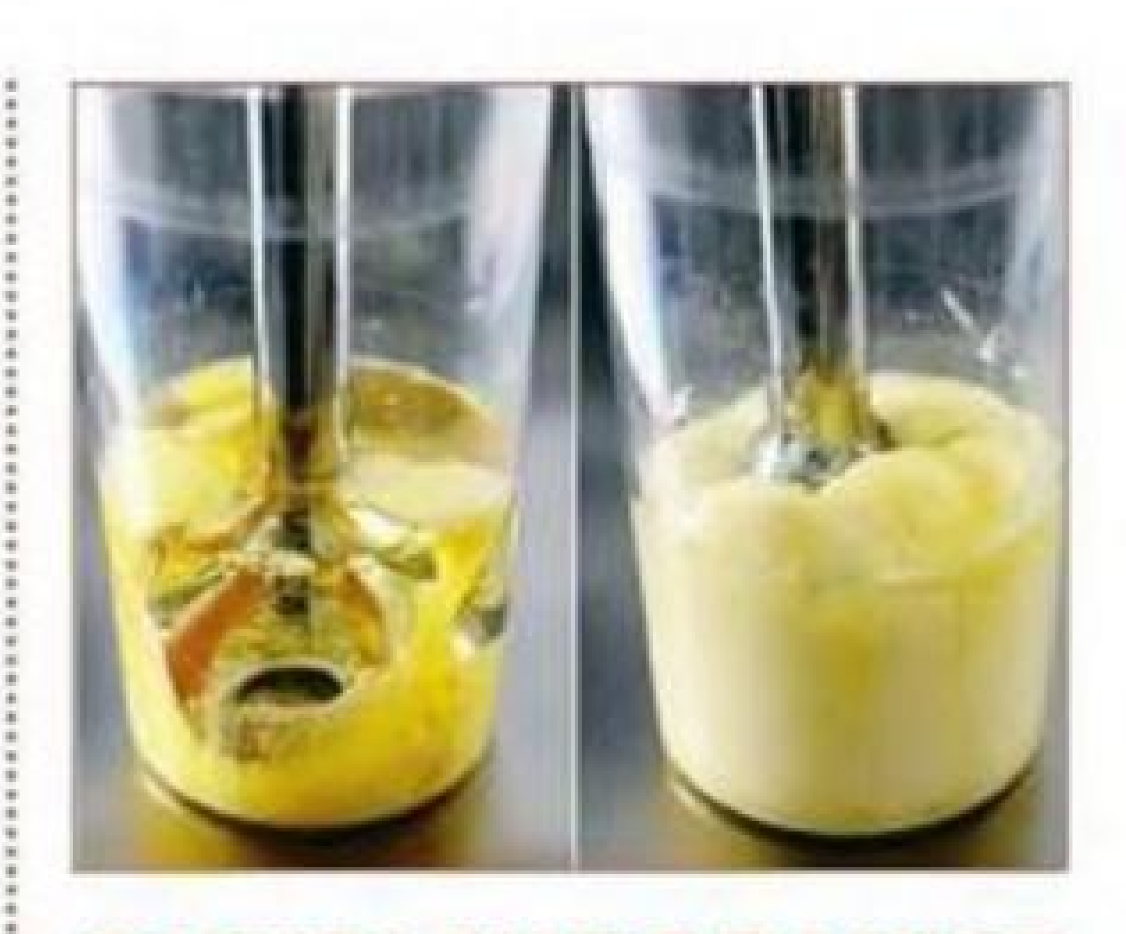


ПРИПУСКАНИЕ

Наиболее правильный способ приготовления овощей, благодаря которому в них сохраняется максимальное количество витаминов. По сути, это томление продуктов в жидкости — собственном соке, бульоне или воде. При этом посуда обязательно закрыта крышкой.

Существует два метода припускания:

- глубокое — при нем продукты полностью покрыты жидкостью и варятся на малом огне на плите, температура нагрева при этом не должна превышать 82 град.;
- неглубокое — продукт погружают в жидкость наполовину. Как правило, в воду или бульон при этом добавляют еще немного лимонного сока или вина. Сковороду накрывают крышкой и отправляют в разогретую духовку.



ЭМУЛЬГИРОВАНИЕ

Постепенное соединение до однородности разных нерастворимых жидкостей. Используется для приготовления соусов, где каждый ингредиент имеет разную плотность и консистенцию (например, масло и мед). Голландский соус и майонез готовят именно методом эмульгирования желтков, масла и горчицы.



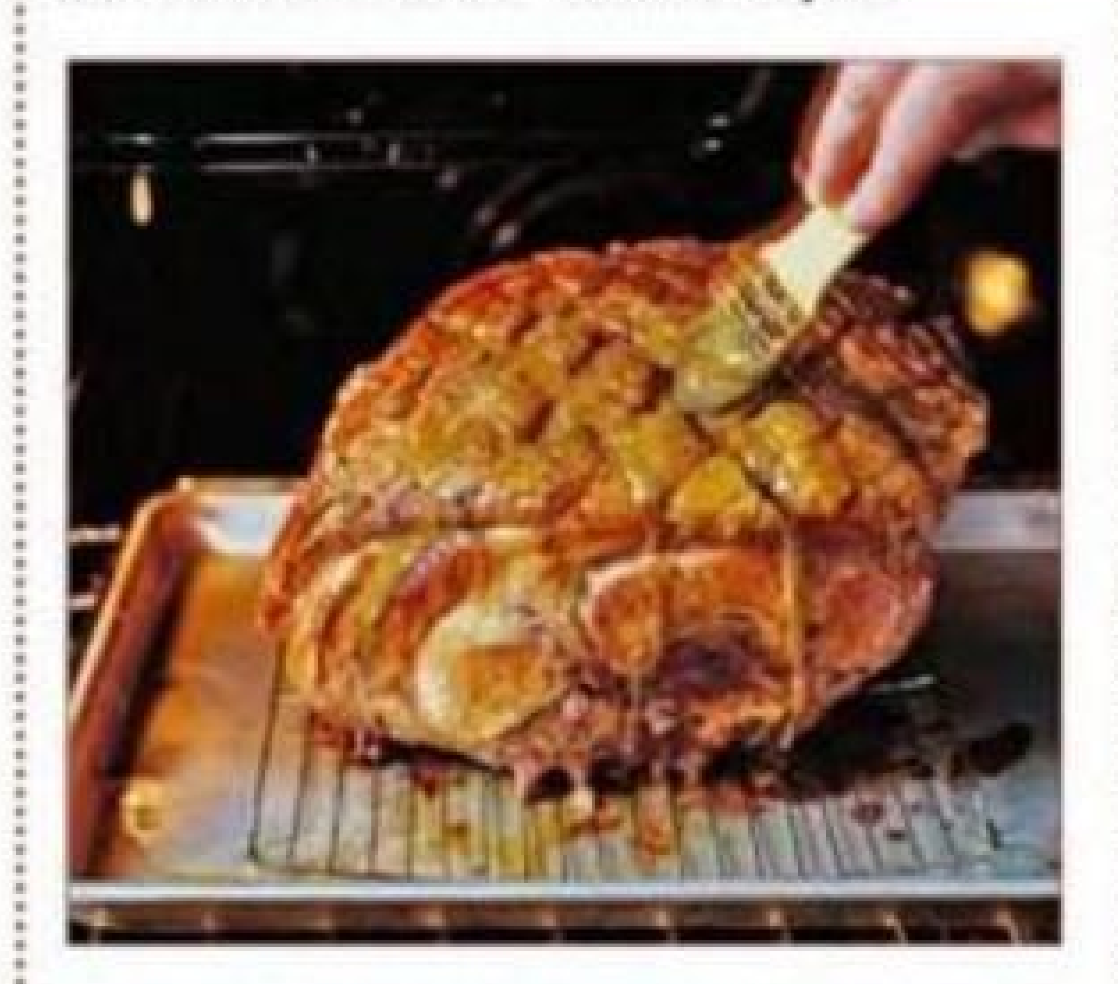
КОЛЕРОВАНИЕ

Образование корочки на готовом блюде. Но в отличие от техники гратинирования, о которой пойдет речь ниже, колерование достигается без дополнительных ингредиентов. Зачастую для этого нужны лишь духовка или кулинарная паяльная лампа. Знаменитая карамельная корочка на крем-брюле достигается именно методом колерования сахара горелкой.



БЛАНШИРОВАНИЕ

С французского blanchir переводится как «обваривать кипятком». Эта техника незаменима, когда нужно сохранить естественный цвет продукта, снять кожицу, убрать посторонний запах или удалить горечь. Наиболее часто бланшируют помидоры: после погружения в кипящую воду их легко очистить от кожицы.



ГРАТИНИРОВАНИЕ

Эта техника применяется на завершающем этапе приготовления, продукты (например, мясо и выпечку) запекают в духовке до красивой румяной корочки. Чтобы она стала твердой, матовой или, наоборот, блестящей, иногда поверхность покрывают каким-то иным продуктом — маслом, взбитым яйцом, натертым сыром, сметаной, панировочными сухарями, манкой.



ПОШИРОВАНИЕ

Термин происходит от французского слова pocher, что значит «сморщиться». Щадящая техника, которая схожа с припусканием, но в этом случае приготовление продуктов происходит с добавлением небольшого количества закипающей жидкости (воды или бульона), температура которой должна быть около 90 град. В этом случае также сохраняется текстура, а вкус продукта остается максимально насыщенным.



АБИЛИРОВАНИЕ

Первичная тщательная подготовка продуктов к дальнейшему приготовлению. Если речь идет о рыбе, под абилированием подразумевается удаление чешуи, слизи, костей, плавников, жабр, потрошение. В случае с мясом — удаление сухожилий, пленок, кожи. У птицы — ощипывание, потрошение и опаливание. Техника абилирования также применяется для некоторых видов овощей.

Блинный торт

Даже если у вас нет духовки или в жаркий летний денек не особенно хочется ее включать, не повод отказывать себе во вкусном десерте! Берите на заметку этот рецепт.

для теста • 250 г муки • 6 яиц • 600 мл молока • 60 г сливочного масла • 10 г сахара • щепотка соли
для крема • 400 мл 33% сливок • 250 г сливочного сыра • 1 банка вареного сгущенного молока • 3 ст.л. сахарной пудры



Муку просеять, смешать с сахаром и солью. Добавить яйца, затем небольшими порциями — молоко, последним — растопленное масло. Оставить тесто на час при комнатной температуре. Испечь тонкие блинчики на слегка смазанной растительным маслом сковороде. Сливки взбить до устойчивых пиков. Переключить миксер на небольшую скорость и начать по 1 ст.л. добавлять сыр и сгущенку. Хорошо перемешать, всыпать сахарную пудру и еще раз взбить. Каждый блин смазать кремом, уложить их стопкой. Поставить торт на ночь в холодильник для пропитки.

Екатерина САМОЙЛОВА,
г. Махачкала

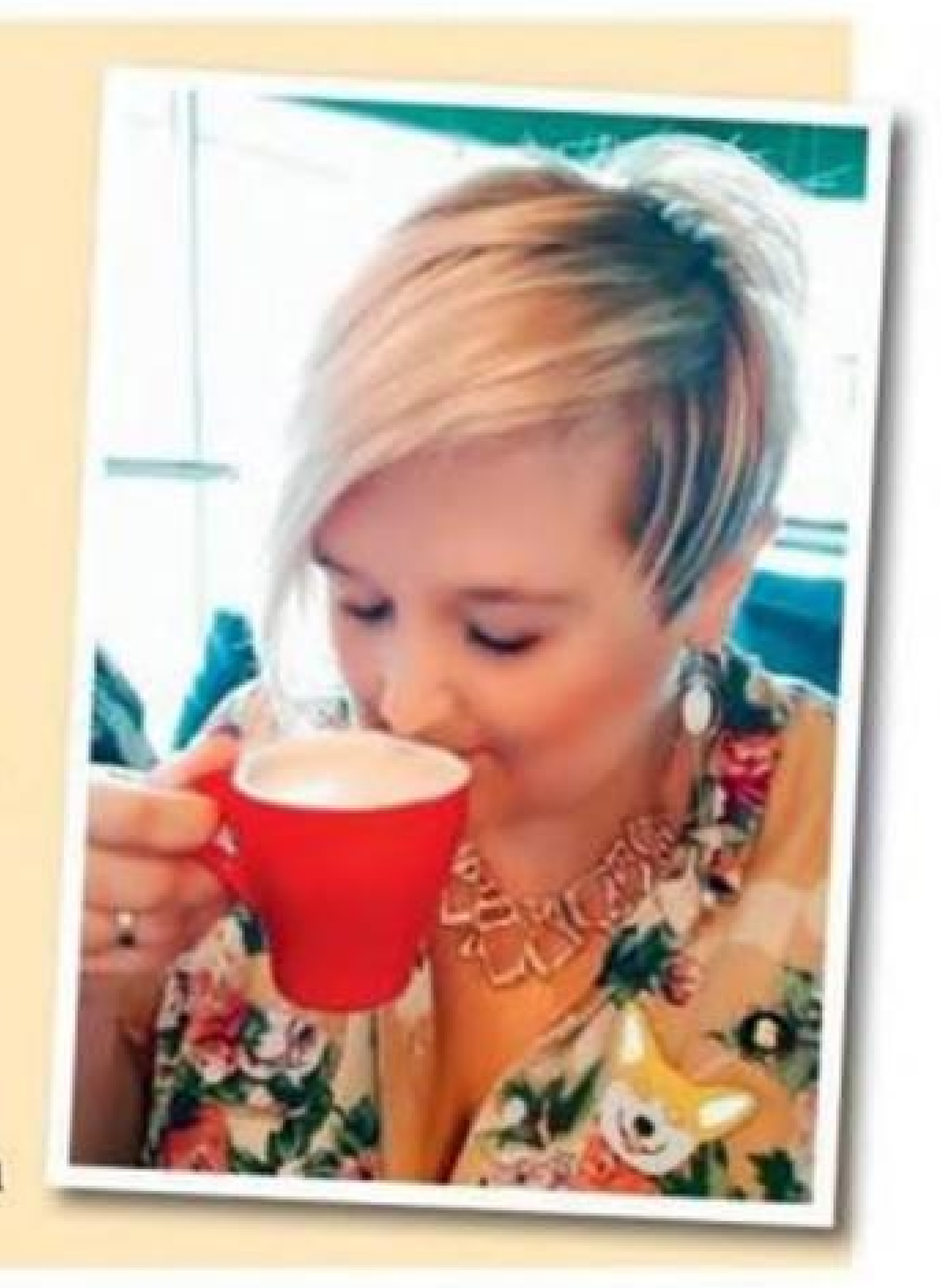
спасибо!

Нашла в «ЗР» № 6, 2020 г. рецепт домашней филадельфии. Честно говоря, готовила, особенно не надеясь на то, что сыр меня удивит. И как же ошиблась! Это очень вкусно, спасибо Улене ПРИКАЗЧИКОВОЙ из г. Измаила за идею.

Людмила СЕРЕБРЯКОВА, г. Минск

Восточные мотивы

Я настоящий фанат кофе. Помимо различных вариантов заваривания, люблю экспериментировать с дополнительными ингредиентами. Вкус напитка становится еще ярче и оригинальнее!



Заварить очень крепкий кофе. Добавить к нему горячее молоко, аккуратно вливая тонкой струйкой и не смешивая. Сверху натереть немного лимонной и апельсиновой цедры. Всыпать щепотку корицы, перемешать. Дать минутку постоять и можно наслаждаться.

Елена КАЛАНЧЕВА, г. Самара

Кростата с нектаринами

Песочный пирог итальянской кухни готовят с разнообразными начинками — ореховой, фруктовой, шоколадной, сырной, творожной и даже овощной. Мне нравится с нектаринами.

• 3-4 нектарина • 250 г муки • 125 г сливочного масла • 1 яйцо • 30-50 г сахара • шоколадная паста

для штрейзеля • 50 г муки • 30 г сливочного масла • 10 г сахара

Смешать холодное масло, сахар и муку в крошку. Вбить яйцо, замесить тесто. Раскатать, уложить на дно и стенки формы. Выпекать в духовке при 180 град. 15 мин. За это время из нектаринов удалить косточки, а мякоть нарезать кубиками и, помешивая, прогреть в ковшике 5-7 мин. Достать основу из духовки, смазать тонким слоем шоколадной пасты, распределить поверх фрукты. Приготовить штрейзель: холодное масло нарезать кубиками, в глубокой миске соединить с мукой и сахаром, быстро (чтобы масло не растаяло) перетереть в крошку. Посыпать ею пирог, вернуть его в духовку еще на 35 мин.

Елена САВЕЛЬЕВА,
г. Санкт-Петербург



Мнение золотой хозяюшки. Еще вкуснее штрейзель будет, если приготовить его на миндальной муке. Или посыпать кростату дроблеными орешками. А вместо шоколадной пасты подойдет и растопленный шоколад.
Нина Минина-Россинская

ПИРОГОВЕДЕНИЕ

Все тонкости приготовления сладостей знает кулинарный блогер Наталья Сагулина из г. Могилева.

Лакомая карамель

Слово «карамель» произошло от латинского cannatella, что в переводе значит «сахарный тростник». Впервые это лакомство приготовили в Древней Индии: местные жители жарили на огне стебли сахарного тростника. Позже для карамели стали уваривать сахар с патокой или медом. Из-за дороговизны такой десерт могли себе позволить только богатеи!

Но прогресс не стоит на месте, карамель нынче доступна всем, причем в разных видах:

- **леденцовая** содержит больше всего сахара (примерно 96%!), по сути, это те самые «петушки на палочке», знакомые всем с детства;
- **мягкая и полутвердая** — это всевозможные соусы и топпинги, в том числе всеми любимая молочная соленая карамель;
- **с начинкой** — самая сложная в производстве, но в то же время самая распространенная в виде всевозможных конфет.

Приготовить мягкую карамель вы можете даже дома. А потом добавлять в начинку тортов, пирожных, кексов, печенья, подавать как самостоятельный десерт. Запоминайте секреты!

- Посуда с толстым дном и стенками — в ней тепло равномернее распределяется, а значит, карамель не пригорит.
- Мелкий сахар: он быстрее расплавится. Можно обычный сахар перемолоть на кофемолке.
- Не перемешивать сироп, иначе сахар превратится в леденец. Чтобы распределить сладкую массу по посуде, слегка потрясите сотейник.
- Только горячие сливки или вода, иначе поплывший сахар схватится комками.
- Не забывайте про технику безопасности. В результате перемешивания расплавленного сахара и сливок масса начнет активно бурлить — берегите руки, надевайте прихватку.
- И еще: чем дольше варить карамель, тем она будет гуще. А при остывании загустеет еще больше.



«Сладкие реки»

После минутки теории пора уже и приготовить ту самую карамель!

• 100 г сахара • 100 мл 20-33% сливок • 50 г сливочного масла

В кастрюльку влить сливки, довести почти до кипения, затем уменьшить нагрев до минимального. В сотейник всыпать сахар, поставить эту емкость на сухую чистую сковороду, а всю конструкцию — на включенную плиту. Дождаться, когда сахар расплавится, но не карамелизуется, а поплывет и станет однородного янтарного цвета. Затем влить горячие сливки, интенсивно перемешать венчиком. Осторожно: смесь будет бурлить! Карамель должна полностью соединиться с жидкостью. Добавить масло, проварить до полного его растворения. Если масса получилась слишком жидкой, подержите ее еще немного на плите, слишком густой — добавьте немного сливок. Карамель готова! Переливайте ее в красивую баночку — и прячьте ложки, а то рискуете все съесть за раз.

Совет вслед

Если хотите приготовить соленую карамель, то в конце, после масла, добавьте к ней 1/4-1/2 ч.л. соли.

«Кокосанки»

Легко, просто и вкусно!

• 250 г кокосовой стружки • 40 г муки • 100 г сахара • 3 яйца



Яйца взбить в легкую пену. Добавить кокосовую стружку, муку и сахар, перемешать. Сформовать из этой массы небольшие печеньки, уложить на пергамент. Выпекать в духовке при 200 град. 12-15 мин.

Марина ДУРОВИЧ,
г. Иркутск

* **если тесто липнет** к рукам, смочите ладони водой.

«Правильные» конфеты

Решили есть меньше сахара, но без конфетки к чаю обойтись сложно? Приготовьте себе вкусный и куда более полезный десерт! Для этого измельчите блендером и смешайте продукты, руководствуясь «формулами» ниже, а затем слепите конфетки и отправьте их в холодильник, чтобы стали плотнее.

- финики + курага + миндаль + кокосовая стружка
- творог + сливочный сыр + темный шоколад + мед
- финики + кешью + арахисовая паста + темный шоколад
- миндаль + фундук + финики + какао

Наталия КОРОТУН, г. Могилев





В следующем номере вас ждут...

Свежие огурчики появляются на нашем столе в самом начале лета. Крепенькие, ароматные, хрустящие — пора налегать на урожай! Ищите в выпуске рецепты грузинского салата глехурад, супов — польского «брата» рассольника и узбекской окрошки, пиццы со свежими огурчиками (это очень вкусно!). А также проверенные идеи консервирования: квашеные «душки» в кадушке, салат «Хрустеево», маринованные огурчики по бабушкиному рецепту. Поговорим с диетологом, чем хороши огурцы в рационе, а кому налегать на них не стоит. И даже узнаем у опытной хозяюшки, как вырастить идеальные овощи для заготовки. Будет интересно!

мой рецепт

Рубрика

Название рецепта

Ингредиенты

Приготовление

Это блюдо мне нравится, потому что

Мой совет

спасибо! похвалите рецепт, который вам понравился

Название рецепта и номер «ЗР» ____________________

Автор ____________________

Впечатления ____________________

____

____

____

____

____

Для получения гонорара

Фамилия, имя, отчество (полностью) ____________________

____

Полный домашний адрес (с указанием почтового индекса) ____________________

____

Контактный телефон (с кодом) ____________________

Серия и номер паспорта ____________________

Кем выдан ____________________

Когда выдан ____________________

Номер страхового свидетельства по пенсионному фонду ____________________

ИНН ____________________ Число, месяц, год рождения ____________________

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Золотые рецепты»; e-mail: zr@toloka.com

«Золотые рецепты наших читателей» 16+
№ 11 (285), 8 июня 2021 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-26884 от 11.01.2007 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**
Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com
zr@toloka.com

Подписные индексы (ежемесячные):
П1198 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»
72652 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена
Подписано в печать 28.05.2021 г. в 11.00
Тираж 22 000 экз.
отпечатан в типографии ООО «Возрождение», РФ, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1
Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18,
8 (903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: Ф.И.О., адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.
Фото: Shutterstock.com, Dreamstime.com
Издается с марта 2007 года.
Выходит два раза в месяц.
На обложке Екатерина ХОЛОД, г. Минск
Фото Ирины САВОСИНОЙ
Следующий номер выйдет 22 июня 2021 г.

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

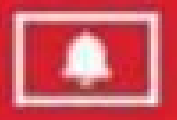


ПРЕМЬЕРА!
С 14 ИЮНЯ В 21:30
ежедневно
на «Кухня ТВ»

КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ И НОВЫЕ ТРЕНДЫ НАСТОЯЩЕЙ АРМЯНСКОЙ КУХНИ



ГОТОВИТ ШЕФ-ПОВАР ГАЯНЕ БРЕИОВА



СЛЕДИТЕ ЗА ПРЕМЬЕРАМИ КАНАЛА НА САЙТЕ WWW.KUHNYATV.RU



ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ «КУХНЯ ТВ».
СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО В ПАКЕТАХ ОПЕРАТОРОВ КАБЕЛЬНОГО И СПУТНИКОВОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ.